Fr. Marie-Michel Philipon O.P.
Maestro en Teología

EN SILENCIO ANTE DIOS

Examen de conciencia
"Conócete a ti mismo"

Cruzado penitente[1]

NIHIL OBSTAT, IMPRIMI POTEST, IMPRIMATUR.
Consultas:
www.traditio-op.org
frguyop@gmail.com

Traducido del original francés por un religioso de la misma Orden

[1] Ver nota del Editor al final del libro.

INDICE

Examen de conciencia: Su necesidad. Su naturaleza. Sus formas. Su utilidad……...……3

EXAMEN DIARIO

1º *Examen de la mañana*: Examen preventivo sobre nuestro ideal personal y nuestro defecto dominante……...……4

2º *Examen de la noche*: Examen de control sobre el balance del día…….……5

EXAMEN SEMANAL

3º Sobre la practica de las virtudes cristianas y la fidelidad al Espíritu Santo……....8

EXAMEN MENSUAL

4º Sobre la tendencia a la perfección y el progreso espiritual……...16

EXAMEN ANUAL

5º Sobre las etapas de la santidad……..18

Apéndice

Esquema para el examen de conciencia…….……...……20

EXAMEN DE CONCIENCIA[2]

SU NECESIDAD: Todos los maestros de la vida espiritual recomiendan el examen de conciencia. Nadie desconoce aquella máxima de la antigua sabiduría: "Conócete a ti mismo".

Descuidar el examen de conciencia es rehusar conocerse a sí mismo. La santidad cristiana nos enseña a medir nuestras posibilidades y nuestros límites para mejor alcanzar a Dios.

SU NATURALEZA: El examen de conciencia es una mirada sobre sí mismo a la luz de DIOS. Es una mirada de verdad que reconoce lealmente las gracias de Dios para agradecérselas; que confiesa sencillamente sus deficiencias y luego reanuda su marcha hacia el Ideal.

SUS FORMAS: El alma religiosa examinará:

Cada día: a) Por la mañana: su ideal personal y su defecto dominante.
b) Por la noche: el balance del día.

Cada semana: Sus desfallecimientos en la práctica de las virtudes cristianas y religiosas.

Cada mes: Sus progresos en la marcha hacia la perfección.

Cada año: Su adelanto hacia la santidad.

SU UTILIDAD: Conocemos el grito de San Agustín: *Noverim TE, noverim ME*. "Que yo te conozca, Dios mío, y que me conozca a mí mismo." A Ti para amarte y glorificarte, a mí para humillarme y olvidarme.

El examen de conciencia debe ser una mirada liberadora sobre nuestras miserias, que nos arroje en Dios con espíritu de confianza y puro amor.

[2] Nota del Editor: Algunas personas necesitarán como paso previo el examen de conciencia que ofrecemos en el apéndice.

EXAMEN DIARIO

1. EXAMEN DE LA MAÑANA
SOBRE NUESTRO IDEAL PERSONAL Y NUESTRO DEFECTO DOMINANTE

NUESTRA VOCACIÓN A LA SANTIDAD: "Sed perfectos como vuestro Padre Celestial es perfecto"[3]. Este llamamiento de Jesús a la santidad se dirige a todos. A cada uno le corresponde realizarlo a su manera. Para esto debe conocer bien su ideal personal y su defecto dominante.

IDEAL PERSONAL: En los designios de Dios, cada uno es objeto de una predestinación muy especial. "El Buen Pastor llama a sus ovejas cada una por su nombre"[4] y San Pablo nos afirma que "cada estrella difiere de otra en su esplendor"[5]. Es de capital importancia conocer su ideal personal.

Una vida se mide por la grandeza de su ideal. ¿Cuál fue la ilusión de santidad que tuvo Dios sobre mí? Convertirme en un verdadero santo según mi Regla y mis Constituciones, expresión del más puro Evangelio.

¡Qué espléndido este ideal de santidad religiosa: vocación contemplativa, o vocación apostólica y misionera, vocación de oración o de acción! ¡Cuántas gracias me han preparado a ella!: educación cristiana, primera comunión, gracias de preservación, de conversión, solicitud constante de nuestro Padre celestial, protección de María...

En correspondencia a este llamamiento de amor, quiero realizar esta vocación sublime imitando a Cristo a través de mi trabajo cotidiano. Quiero ser santo donde Dios me quiere, en mi sitio. Sin chistar, clavado a mi deber, con el mayor amor.

DEFECTO DOMINANTE: Pero tengo un defecto dominante que constituye mi principal obstáculo en el camino hacia la santidad: orgullo, amor propio, vanidad, pereza, espíritu de crítica, envidia, glotonería, falta de delicadeza en la caridad, falta de sumisión filial a la autoridad, disipación y falta de recogimiento, locuacidad y palabras inútiles. Sobre todo: grave defecto de carácter que sólo yo desconozco, sensibilidad excesiva, malhumor, susceptibilidad, espíritu colérico y temperamento dominante, espíritu de murmuración y calumnia, disposición a verlo todo negro, mentira y tendencia a tergiversar las cosas, cansancio y desaliento, etc.

RESOLUCIÓN: No obstante, con este temperamento y con estos defectos de carácter debo llegar a ser santo. La perfección está hecha de retoques. Quiero convertirme. Tomaré con decisión tal o cual resolución según mi defecto dominante. Quiero, cueste lo que cueste, llegar a ser santo con la gracia de Dios y la ayuda de María, para bien de la Iglesia y a mayor gloria de la Trinidad.

---

[3] Mt 5, 48
[4] Jn 10, 3
[5] 1 Co 15, 41

2. EXAMEN DE LA NOCHE
SOBRE EL BALANCE DEL DÍA

Este examen versará, con sencillez, y sin minucias, sobre las ocupaciones del día, con un gran reconocimiento hacia Dios por todas las gracias recibidas, pero también con un examen leal de todas mis deficiencias.

ACCIÓN DE GRACIAS: A Dios le gusta que le demos gracias. No seamos siempre mendigos.

Os agradezco, Dios mío, todas las gracias recibidas hoy: gracias de luz y de fuerza, gracias de fidelidad y de todas clases.

Dios mío, gracias por todas las alegrías, por la ayuda mutua y el auxilio que he encontrado en mi familia religiosa. Gracias, sobre todo, por esas penas pequeñitas y esas cruces oscuras que sólo Vos conocéis, que me han configurado con Cristo. Quiero daros gracias siempre, a través de todas las cosas, en unión con la Virgen del *Magnificat*.

EXAMEN DE LOS DEFECTOS: Señor, esclareced con vuestra luz el conjunto de esta jornada.

AL LEVANTARSE: Cuando me he despertado, ¿ha sido mi primer movimiento un acto de amor? ¿Me he levantado al punto, sin pereza, con prontitud y valentía para emprender una nueva jornada apostólica?

ORACIÓN: La plegaria eleva nuestras almas a Dios. ¿Asisto a la meditación como a la fuerza, estoy en ella soñoliento y amodorrado sin esfuerzo personal, en lugar de reaccionar con ardor para mantenerme despierto en mi fe, lleno de amor en presencia de Dios?

Quiero utilizar un buen libro que me dé un gran impulso sobrenatural para todo el día. “Lo que me alimenta en la oración, por encima de todo, es el Evangelio”, afirma Santa Teresa de Lisieux. Yo también preferiré el Evangelio a todos los demás libros. Meditaré los libros santos, especialmente las Epístolas de San Pablo, la Imitación de Cristo, los escritos de los maestros espirituales y otras obras escogidas de los mejores autores de nuestro tiempo.

MISA Y COMUNIÓN: La Misa debe ser el centro de mi vida, donde el alma se inmole, en unión con Jesús, a todos sus sentimientos de Sacerdote y Hostia, por la gloria del Padre.

Primacía del sacrificio sobre la comunión. Debo unirme ante todo a la oblación de amor del Corazón de Jesús, a su adoración, a su acción de gracias, y a su oración redentora.

¿Lo hago siempre así? ¿No antepongo con demasiada frecuencia la plegaria por mis necesidades personales a la oración de pura alabanza y adoración? Mi vida de piedad, ¿no es demasiado antropocéntrica, demasiado replegada en mi pobre "yo" humano, en lugar de ser resueltamente teocéntrica y glorificadora de la Trinidad? ¿Mi Misa es en realidad un *Suscipe, sancta Trinitas*?

Y mi comunión eucarística, ¿es ante todo una comunión con Cristo crucificado, Adorador del Padre y del Salvador de las almas? El momento de la comunión, ¿es en verdad el momento de mi transformación total en Cristo, según las palabras de San Pablo: "No soy yo, sino Cristo quien vive en mí"[6]?

TRABAJO: Al atardecer del día en que pecaron nuestros primeros padres, Dios nos puso este mandamiento: "Ganarás el pan con el sudor de tu frente". Debo trabajar con espíritu de pobreza. Por mi trabajo cotidiano debo expiar las culpas del mundo entero y trabajar al servicio de todo el cuerpo místico de Cristo.

Si soy flojo para el trabajo, si me falta esmero y constancia, la Iglesia no tendrá en mí un fiel apóstol. Debo poner más vigilancia en este punto, la mirada fija en el taller de Nazaret. No desperdiciaré jamás mi tiempo, seré diligente en mi trabajo, no perderé un minuto. A la hora en punto, ni lentitud, ni precipitación, ni atropello, ni excitación, ni enfado, sino que cuanto más urja la tarea, más guardaré la paz, la calma, el silencio y la sonrisa. Mi trabajo será acabado, sin faltarle detalle, sin negligencia, a ejemplo de Cristo-Obrero que "lo hizo todo con perfección"[7].

Quiero ser en mi destino y en mi ocupación, el primer obrero del mundo.

PRÁCTICAS DE PIEDAD: "El primero en ser servido ha de ser Dios". Estas palabras de Santa Juana de Arco han de ser mi consigna permanente. Seré el primero en el Oficio, en la oración, en el Rosario, en todas las formas del servicio de Dios.

Al entrar en la Capilla he de dejar todos mis cuidados en la pila del agua bendita.

¡Cuántas distracciones voluntarias! ¡Cuántas negligencias consentidas! ¡Cuánta falta de respeto en presencia de Dios!

Señor, ayudadme en la hora de la oración a no pensar sino en Vos; a que os cante con la voz de vuestra Esposa, la Iglesia; y a que me abisme en vuestra alabanza de Verbo encarnado.

[6] Gal 2, 20
[7] Mc 7, 37

COMIDAS: Ni demasiado, ni insuficiente. No precipitarse con avidez sobre el alimento. No dejar nunca la mesa sin haber hecho un pequeño sacrificio. Según el consejo de San Vicente Ferrer, he de alimentarme de los pecados del mundo y, durante la lectura, en la mesa, será mi sustento el Verbo de Dios.

RECREOS: Ser la alegría de los demás. Un santo triste es un triste santo. Reír, pasar el recreo alegremente en unión de mis hermanos en una gran caridad fraterna, formando un "solo corazón y una sola alma"[8] con la Comunidad. Aquí sobre todo, el examen de conciencia será sobre este punto: olvidarme siempre de mí mismo.

DESCANSO: El sueño es el mejor principio de equilibrio del sistema nervioso. Jesús también durmió.

En este punto, del cual depende mi salud, ¿me mantengo en la línea de la obediencia?

EN GENERAL: UN AMBIENTE DE SILENCIO Y RECOGIMIENTO. Vivo en la casa de Dios. Mi vida está consagrada. Toda mi existencia debe desarrollarse en este clima de silencio y de recogimiento. Silencio interior sobre todo. Silencio del alma en presencia de Dios.

[8] Hch 5, 14

EXAMEN SEMANAL

SOBRE LA PRÁCTICA DE LAS VIRTUDES CRISTIANAS Y LA FIDELIDAD AL ESPÍRITU SANTO

La Iglesia me prescribe la confesión semanal. Esta purificación de mi alma en la Sangre de Cristo debe obtenerme el perdón de todas mis faltas pasadas, la remisión de todas las penas debidas por mis pecados, un nuevo impulso hacia la santidad y un remedio seguro contra los desfallecimientos futuros. Confesión = conversión. La gracia de este sacramento se me da para morir al pecado y hacer crecer en mí todas las virtudes cristianas y religiosas.

FE: Creer, es ver todas las cosas en la luz de Dios, con los ojos de Cristo. El Espíritu de fe es el que da a una vida religiosa su sentido sobrenatural. ¿No soy demasiado humano, demasiado natural en mis juicios sobre las personas y las cosas? Debería vivir en Dios y me arrastro en la mediocridad. Siempre me paro en las causas segundas, en lugar de fijar mi vista en lo invisible. Si mi fe fuera viva, vería a través de todas las cosas la voluntad de Dios, descubriría en mis Superiores, en mis hermanos, en mi prójimo, el rostro de Cristo. En lugar de vivir despierto en mi fe y de juzgar todas las cosas a la luz de Dios, estoy falto del sentido de lo divino. Mi vida, ¿no está demasiado imbuida de materialismo y de laicismo? ¡Cuántas faltas contra esta virtud de la Fe! ¿Me he entretenido en dudas y tentaciones contra la Fe? ¿Me falta docilidad a las normas de la Iglesia? No he aceptado las órdenes de la obediencia como expresión de la voluntad de Dios.

Señor, libradme de esta ofuscación de espíritu que me impide ver lo sobrenatural. No quiero ya posarme en los valores de la carne o de la sangre, quiero pasar por la tierra con la mirada fija en el cielo.

Resolución: Para desarrollar en mí el espíritu de fe, seré fiel al espíritu de oración, al desprendimiento de este mundo visible, y en lugar de entretenerme en lecturas profanas, alimentaré mi fe con estudios religiosos durante toda mi vida. Tendré siempre junto a la cabecera de mi cama el Evangelio, la Biblia, el libro de Dios.

ESPERANZA: En camino hacia el cielo, el alma cristiana se apoya para alcanzar este sublime destino, no en sus recursos personales, sino en los méritos de Jesucristo, en la bondad omnipotente y misericordiosa de Dios. No se trata aquí de optimismo o pesimismo que son sentimientos humanos; estamos en un clima teologal. Vamos a Dios, apoyándonos en Dios. Aun cuando nos fallen todos los socorros de la tierra, siempre nos queda Dios.

Dos grandes defectos amenazan la esperanza cristiana: la presunción y la desesperación. Cuántas veces he sido presuntuoso al aspirar a la santidad contentándome con bellas fórmulas místicas, sin esfuerzo personal, sin poner los medios prácticos para alcanzarla. Al Paraíso no se va con los brazos cruzados. “Ayúdate y el cielo te ayudará.”

Pero el gran obstáculo a la esperanza cristiana es la desesperación, o más bien, el desaliento. Aunque hubiera cometido todos los crímenes del mundo, no debería nunca desesperar de la misericordia de Dios. Pedro, Magdalena, Agustín y tantos otros pobres pecadores, después de haber caído muy bajo, se han convertido en grandes santos. ¡En cuántas almas se renueva la historia del hijo pródigo!

Ante ciertas pruebas, ¿no he dudado de la misericordia de Dios? Pienso demasiado en mis miserias sin considerar la infinitud de los méritos de Cristo. ¿Soy una de esas almas que siempre están revolviendo el pasado? ¿Estoy falto de confianza en la bondad de nuestro Padre del cielo? Vivo demasiado replegado sobre mí mismo, sobre mis deficiencias, sobre las lagunas inevitables en toda vida humana. Es necesario arrojarlo todo en Dios y seguir adelante.

Señor, dadme la confianza filial y sin límites de una Teresa de Lisieux. Las horas más desesperanzadas son las horas de Dios. Quiero vivir de esperanza y de pura entrega.

CARIDAD: La caridad es la reina de las virtudes. Amar a Dios y a las almas, he aquí la perfección cristiana. La santidad es amor. Pero el verdadero amor exige la entrega total.

Amor de Dios: Tocamos aquí el máximo mandamiento enseñado insistentemente por Jesucristo en el Evangelio: "Escucha, Israel, amarás a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu inteligencia y con todas tus fuerzas"[9].

Con mayor motivo la vida religiosa es una vida de amor. ¿Prefiero yo a Dios a todo el mundo? ¿A mi padre, a mi madre, a mi familia, a todos mis amigos, sobre todo, a mí mismo? Pero el amor no consiste en un vago sentimentalismo. Amar es querer. Amar a Dios, es querer a Dios. ¿He tratado de conformarme en todo a la voluntad divina, de adherirme a todos los designios de Dios sobre mí?

Dios mío, mi amor a Vos no es lo bastante puro, sino que está demasiado mezclado de amor propio, de preocupación por mí. Mi intención no es recta del todo. Debería vivir para vuestra gloria y para agradaros. Un sutil amor propio se desliza en todas mis acciones que os roba parte de vuestra gloria. No quiero pensar más en mí, sino en Vos. Transformad todas mis acciones en actos puros de amor.

Amor al prójimo: Como hijo de Dios y de la Iglesia, el amor será la ley de mi vida y la caridad el código de mi perfección religiosa. Jesús ha resumido todo el Evangelio en este precepto supremo del amor. En tanto es uno más cristiano en cuanto ama más a Dios y a su prójimo. "Amaos unos a otros como Yo os he amado. En esto conocerán que sois mis discípulos"[10].

[9] Mc 12, 29
[10] Jn 13, 34-35

San Pablo, eco de las enseñanzas de su Maestro, nos ha dejado como programa de vida en el capítulo XIII de su Epístola a los Corintios, su himno a la caridad. Con arreglo a esta página sublime seremos juzgados al fin de nuestra vida.

"La caridad es benévola." Esto es la raíz de todo. Querer el bien para todos mis hermanos, para todas las almas, para todos los hombres del mundo entero. ¿Quiero a todos estos hermanos y hermanas en Cristo, conocidos o desconocidos, con la ternura del Corazón de Dios? ¿No forman parte, como yo, de la familia de la Trinidad? ¿No ha muerto por cada uno de nosotros un mismo Dios de amor? Si yo hubiera sufrido por esas almas como Cristo ha sufrido por ellas, las juzgaría siempre con simpatía. En adelante, todos mis juicios acerca de mis prójimos llevarán el sello de la bondad y de la caridad. Aún sobre las acciones aparentemente malas, he de abstenerme de hacer un juicio severo.

"La caridad no piensa mal." No seré envidioso, ni me irritaré, ni me indignaré, ni menos aún me rebelaré ante procedimientos que me podrán parecer injustos y poco caritativos. Devolveré siempre bien por mal.

"La caridad no es ambiciosa, ni busca su propio interés, ni se alegra de la iniquidad, sino que pone su alegría en la verdad."

Amaré a mis hermanos, a todos mis hermanos sin excepción. Manifestaré mi afecto preferentemente a los que por su naturaleza sean más ingratos, a los de carácter más desprovisto de dones naturales. Evitaré el más pequeño roce que pueda herir a un alma. Estaré triste con los que lloran y alegre con los que ríen. Evitaré cuidadosamente toda ocasión inútil, toda ocasión de disputa o de enfriar la caridad. ¡Ay de los sediciosos, de todos aquellos que, por sus palabras o sus ejemplos, desgarran la unidad de una familia religiosa! Antes morir que ser causa de división en mi comunidad.

Resolución: Hago la firme resolución de no decir nunca una palabra que pueda herir a alguien; usaré siempre palabras de benevolencia y dulzura y estaré dispuesto a prestar servicio al máximo de mi capacidad, siempre con la sonrisa en los labios. Una familia religiosa en la que cada miembro multiplica las pruebas de delicadeza de una auténtica amistad, es ya un paraíso en la tierra. Una comunidad fraternalmente unida, ensancha las almas y alegra el Corazón de Dios. La verdadera santidad no consiste (y menos aún en un convento) en mortificarse mutuamente sino en ayudarse unos a otros para elevarse unidos y con alegría hacia la Trinidad. ¿Acaso no soy discípulo de Cristo en la medida en que amo a mis hermanos y hermanas? Quiero, pues, pasar por la tierra como un ángel de caridad. Al final de la vida todo pasa. Sólo el amor es eterno.

PRUDENCIA: El cristianismo es la locura de la Cruz, pero con sabiduría y ponderación. La prudencia cristiana hace vivir a las almas, altas luces de la fe y las más ardientes aspiraciones del amor, en el trabajo cotidiano más humilde. La santidad consiste en realizar las acciones más ordinarias con el máximo amor. El Espíritu de consejo manifiesta siempre a un alma fiel el verdadero camino de la santidad, el atajo hacia Dios.

Pero, ¿soy dócil a todas las inspiraciones de la gracia, a todas las exigencias del Amor? La prudencia excluye toda precipitación, toda inconstancia, toda negligencia; va recta hacia Dios, sin astucia, sin combinaciones fraudulentas, sin solicitud excesiva, sin las mil complicidades, confesadas o no, de la prudencia de la carne. ¿No he caído yo en alguno de estos defectos? Y esto sin hablar de mis distracciones, de mis precipitaciones, de mis olvidos, de mis faltas de reflexión y seriedad en la actuación.

Resolución: Realizaré mi trabajo cotidiano con atención, sin minucias pero sin negligencias, con una fidelidad absoluta y sonriente hacia las menores exigencias de mi deber de estado. De esta manera, orientando con seguridad todas mis ocupaciones hacia la perfección, podré avanzar recto, rápido, muy alto hacia Dios.

JUSTICIA: La justicia da a cada uno lo que le corresponde: a Dios y a los hombres.

Primeramente justicia para con Dios: "Dios ha de ser servido el primero", por un culto de adoración y de alabanza, por la oración y recurriendo incesantemente a su poder en nuestras necesidades.

La Iglesia nos ordena de una manera especial la santificación del domingo. Nos invita a pasarlo "en la contemplación de Dios". ¿He hecho yo del domingo el día del Señor? Consagraré el domingo al silencio, al recogimiento, a la lectura del Evangelio, para hacer provisión de fuerzas espirituales para pasar la semana bajo la mirada de Dios.

Justicia también para con los hombres: Nuestra consagración a Dios por la vida religiosa no nos dispensa de la justicia hacia los hombres, del mismo modo que las virtudes teologales no suprimen las prescripciones de la honradez natural. Debo ser justo con todo el mundo. Con nuestro personal asalariado, con todos los obreros que colaboran con nosotros en la obra de Dios. La justicia social crea obligaciones imperiosas. Un verdadero religioso debe mostrarse en todo, modelo de justicia social y de caridad cristiana.

Si tengo alguna participación de responsabilidad y de autoridad, seré justo con mis subordinados, teniendo en cuenta la diversidad de caracteres y de aptitudes, la primera educación y las gracias recibidas, la complejidad de los empleos, la sobrecarga circunstancial, la edad y los servicios prestados. La justicia, como la caridad exige que nos hagamos todos para todos. La más pequeña parte de autoridad que pueda tener, es una carga de la que soy responsable ante Dios, y debe moverme, no a mandar imperiosa y caprichosamente, sino a ponerme generosamente al servicio de los demás, de día y de noche, para encaminarlos hacia Dios.

Si soy un simple religioso, elegiré con alegría el último sitio, atento a las necesidades de los demás, dispuesto a prestarles algún servicio y a dar la máxima colaboración en cuanto de mí dependa.

Resolución: Cualquiera que sea el sitio que ocupe, ni crítica, ni maledicencia, ni mucho menos aún, calumnia, falso testimonio, acusación injusta, chismorreo. Si he cometido algunas injusticias con mi Congregación, con mis hermanos o con mi prójimo, he

de repararla sin tardanza y sin reservas. Practicaré la justicia con la sonrisa de la caridad, consciente de que somos hijos de un mismo Padre que nos espera a todos en el cielo.

FORTALEZA: Todo cristiano debería tener un alma de mártir. La fortaleza es la virtud que nos inspira la audacia en las grandes empresas y, con una constancia invencible, hace perseverar hasta el fin en el cumplimiento de las obras de Dios. La santidad está reservada a los "violentos", que todo lo sacrifican por el reino de Dios.

La fortaleza cristiana se manifiesta de dos maneras: la audacia en los grandes objetivos al servicio de Dios, la magnanimidad, la magnificencia; y, en segundo lugar, la firmeza en la ejecución, un valor y perseverancia inquebrantables, si fuera necesario, hasta la muerte.

¿No soy demasiadas veces un pusilánime, un miedoso, una mujerzuela, un apocado, un alma mezquina, de estrechos y raquíticos horizontes siempre en regateos con Dios? O bien, con bellas fórmulas místicas, ¿no soy un veleidoso, un holgazán que se para a la menor dificultad? Estoy siempre vacilante y abúlico. Sueño el martirio y al menor pinchazo me pongo en vilo.

Resolución: Fuera blandenguería, fuera temores, fuera puntos de vista humanos, mezquinos. De ahora en adelante, bajo los grandes horizontes de Dios.

TEMPLANZA: La templanza es la que modera el apetito en la comida y en la bebida, y conserva la sensibilidad en la línea de Dios.

SOBRIEDAD: No debemos olvidar que tenemos un cuerpo. Dios quiere que vigilemos nuestra salud en cuanto esté de nuestra parte para mejor servirle. Según la fina observancia de San Francisco de Sales el exceso de mortificación al principio, lleva consigo después una vida de reservas y cuidados. Hay que atenerse sencillamente a los preceptos de la templanza en todo lo que toque al alimento y a la higiene corporal. La santidad no excluye la limpieza que es condición de equilibrio y buen humor.

Pero la templanza cristiana excluye el rebuscar comodidades, conveniencias, la glotonería, la preocupación indiscreta del goloso. El cuidado exagerado del cuerpo y su acicalamiento desarrolla la molicie y priva al alma de vigor. El cuerpo debe estar al servicio del alma, la cual está llamada a vivir de Dios.

PUREZA: La profesión religiosa ha consagrado todo mi ser a Cristo. Quiero permanecer puro en mis pensamientos, en mis deseos, en mis actos. Quiero ser de Cristo en cuerpo y alma. Debo vigilar la pureza de mis sentidos, sobre todo la pureza de mis miradas y la guarda del corazón. Virgen para Cristo, virgen para la Trinidad. Ningún pensamiento adúltero, ningún pesar sentimental, ningún recuerdo malsano, ningún deseo turbio o peligroso. La pureza de un lirio. El P. Lacordaire decía: "Desde que he encontrado a Cristo,

no he deseado nada con concupiscencia", y San Pablo escribía a las vírgenes cristianas: "Os he desposado con Cristo en la unidad"[11].

HUMILDAD: Los maestros espirituales han insistido sobre la importancia de la humildad como fundamento de todo el edificio de la perfección y como guarda de todas las virtudes. Se opone radicalmente a uno de los mayores obstáculos de la santidad: el orgullo bajo todas sus formas. Está comprendida en la templanza, porque modera el apetito desordenado de nuestra propia excelencia.

¿Un amor propio sutil no envenena acaso todos mis actos? ¡Debería realizarlos todos con recta intención, por sólo la gloria de Dios! ¿No le he robado a menudo alguna partícula de esa gloria? ¿No se mezclan a mis mejores acciones, puntos de vista demasiado personales, demasiado interesados, demasiado ávidos de vanidad? Y extremo la malicia hasta ocultármela a mí mismo. Todo lo hago recaer de nuevo en mí. Hago de mi "yo" el centro del mundo. Tomemos en cuenta esta advertencia del Evangelio que nos recuerda la Virgen del *Magnificat*: "Dios no discute con los orgullosos. Los abate".

Resolución: Ya que la humildad brota de la consideración de nuestra propia nada en presencia de Dios, asimilaré sin reservas estos sentimientos expresados por un gran santo: "Nada soy, nada puedo, nada valgo, siempre te sirvo mal y soy en todas las cosas un siervo inútil". (San Vicente Ferrer.) Y como consecuencia de esto, me convertiré en discípulo auténtico del Maestro "dulce y humilde de corazón".

LAS RESISTENCIAS AL ESPÍRITU SANTO

Un alma religiosa debe examinarse, no sólo en la práctica de las virtudes, sino también sobre las resistencias a la gracia y su falta de docilidad al Espíritu de Dios. Nos estancamos en el camino de la perfección porque no nos dejamos llevar del soplo del Espíritu, siendo así que la santidad de un alma es siempre la obra maestra del Espíritu de Dios. Este examen de conciencia sobre los dones del Espíritu Santo nos descubrirá los últimos obstáculos a la más alta perfección religiosa.

ESPÍRITU DE SABIDURÍA: El don de Sabiduría saborea el TODO de Dios y la "nada" de la criatura. El alma no se para ya en las causas segundas, juzga de todo a la luz de la Trinidad.

En vez de vivir de cara a Dios, despierto en mi fe, entregado todo al Amor, me arrastro en la mediocridad. Veo todas las cosas de tejas abajo en lugar de contemplarlas a la luz pura de Dios. Cuando debería vivir en las cimas de puro amor, como verdadero hijo de Dios, sigo siendo un alma vulgar.

[11] 2 Co 11, 2

En adelante nada debe pararme en mi ascensión hacia la Trinidad. No quiero más que lo eterno y lo divino.

ESPÍRITU DE ENTENDIMIENTO: El don de Entendimiento nos hace ahondar en todos los misterios de Dios, pero esta simplicidad de mirada no surge más que de corazones puros. Mi inteligencia entorpecida por las pasiones carnales y la preocupaciones del "yo", se detiene en la superficie de las cosas.

¿Por qué siempre me dejo impresionar por las apariencias? ¿Por qué me dejo llevar sin control por mis primeras reacciones, a menudo tan superficiales y engañosas? Cuán diferente juzgaría de las personas y las cosas si las mirase con la mirada misma de Dios.

Espíritu de Verdad y Caridad, nada quiero ver sino bajo vuestra luz.

ESPÍRITU DE CIENCIA: El don de Ciencia nos hace experimentar la fragilidad del mundo creado y nos lo representa en su papel de huella de Dios.

¡Cuántas veces, por el contrario, me he dejado fascinar por una bagatela! Nos apoyamos sobre un ser que pasa y que nos deja en el alma sólo amargura y tristeza.

¿Estoy desprendido de todo? ¿Absolutamente de todo? Cuando miro a las criaturas, ¿mi mirada sabe descubrir en ellas un reflejo del esplendor de Dios?

Espíritu Creador y Santificador, que todo en el universo sea para mí un mensaje de Dios.

ESPÍRITU DE CONSEJO: El don de Consejo nos ayuda a realizar en nuestra vida el plan de Dios. Es Él, el que a través de las mil contingencias de la vida, nos ilumina desde arriba.

¿He considerado cada acontecimiento como una expresión auténtica de la voluntad de Dios? En vez de dejarme guiar por su Espíritu, ¡cuánto tiempo he perdido en proyectos personales, en cálculos inútiles!

Sólo la docilidad al Espíritu Santo, nos da la certidumbre infalible de adelantar siempre en el camino de Dios.

ESPÍRITU DE PIEDAD: El don de Piedad nos mantiene en adoración delante de la grandeza infinita de Dios y nos hace cantar, a través de todas las cosas, el esplendor de la Trinidad. Este Espíritu filial hace que consideremos a Dios como un Padre, a María como una Madre, a los ángeles y santos como hermanos miembros con nosotros de la familia de Dios. Su grito supremo es la oración de Jesús: ABBA, PATER, que nos hace decir: "Padre nuestro que estás en los cielos".

Este Espíritu de alabanza y de filial ternura, ¿es el alma de mi oración? ¿Mi vida de oración no está demasiado replegada sobre mí mismo? Gimo sobre mis miserias en lugar de rogar por el mundo, por el triunfo de la Iglesia y por la causa de Dios.

ESPÍRITU DE FORTALEZA: El don de Fortaleza nos hace triunfar de toda dificultad y nos conserva inmutables, a imagen de Dios. Nada debería detener a un alma que se apoya en la fuerza del Altísimo.

¡Cuántas veces he retrocedido por egoísmo y por cobardía rehusando el don, la entrega total, o bien, después de un impulso efímero; cuántas veces me he descorazonado! No he comprendido todavía el valor redentor del sacrificio oscuro. Aun no he acogido con suficiente amor el dolor purificador y divinizador.

En adelante, avanzaré siguiendo los pasos del Crucificado y de la Reina de los mártires, apoyado en la misma fortaleza de Dios, por el camino real de la Cruz.

ESPÍRITU DE TEMOR DE DIOS: El don de Temor es el que explica la delicadeza del alma de los santos. Por nada del mundo quisieran entristecer a su Padre celestial. Se guardan puros de toda falta y su misma debilidad, en lugar de desanimarles, les arroja invenciblemente hacia la omnipotencia de Dios.

¿Hay en mi alma este odio ardiente hacia el pecado que me haría morir antes que cometer voluntariamente la menor falta venial? ¡Cuántas veces por debilidad o sensualidad, por malicia quizá, he pactado con el mal!

Desde ahora, se acabó, no quiero contristar al Espíritu Santo.

Virgen de Pentecostés, lograd para el mundo la efusión de este Espíritu de Luz y de Amor que formó a los primeros Apóstoles de Cristo.

Que mi vida, al igual que la vuestra, fiel al menor soplo del Espíritu, sea una obra maestra de santidad para mayor gloria de Dios.

EXAMEN MENSUAL

SOBRE LA TENDENCIA A LA PERFECCIÓN Y EL PROGRESO ESPIRITUAL

La vida religiosa es una escuela de perfección en la que se tiende a la más alta santidad, por los medios más rápidos y más decisivos.

La vida religiosa es un atajo hacia Dios. Pero hay que dejar el equipaje: riquezas, alegrías del hogar y sobre todo el "yo". La santidad religiosa consiste en la perfección del amor por la perfección del sacrificio. Cuando un alma más se desprende de los bienes exteriores, de su sensibilidad, de su propio "yo", mayor libertad tiene para amar.

PERFECCIÓN DEL SACRIFICIO: "Si quieres ser perfecto, déjalo todo y sígueme"[12]. Según la enseñanza de Jesucristo, la perfección evangélica exige el desprendimiento total. Absolutamente nada debe ya entorpecer al alma en su impulso hacia Dios. Los votos religiosos no tienen otra finalidad que arrancar todos los obstáculos al continuo ejercicio del amor. El alma religiosa que conserva aún el menor apego a las riquezas de este mundo, a los afectos del corazón, a las preocupaciones del propio "yo", no tiene completa libertad para amar.

POBREZA: En mi profesión religiosa he prometido pobreza absoluta. Debo renunciar a lo superfluo y, algunas veces, hasta tengo que aceptar la privación de lo necesario. Pobre y desnudo como Jesús en la Cruz. El dinero de mi Comunidad no es mío. ¿He procurado evitar todo gasto inútil? Debo recordar que una de las formas de la pobreza es la ley del trabajo. Quiero ganar mi pan con el sudor de mi frente.

¿Estoy verdaderamente desprendido de todo, de las riquezas materiales y de los bienes espirituales, aún hasta de los mismos dones de la gracia y de las consolaciones divinas? Se puede abusar de todo y en cada uno de nosotros hay una tendencia a apropiarnos aún los mismos bienes de Dios.

CASTIDAD: La pureza de corazón es la disposición próxima para la contemplación de Dios. Cuanto mayor es la virginidad, mayor capacidad se tiene para amar. La castidad religiosa guarda en un alma todas sus fuerzas intactas para amar.

¿No habré malgastado las riquezas de mi sensibilidad? ¡He caído tan a menudo en un exceso de afecto en mis miradas, en los sentimientos de mi corazón, en mis demostraciones de simpatía, en mis lecturas, quizá, aún en mis relaciones de apostolado! ¿Me he acercado a las almas movido tan sólo por un afecto divino y sólo por Dios?

[12] Mt 19, 21

¿Cuántos deslices humanos hay en mis relaciones con aquellos a quienes amo? Tendría que ser todo divino. No quiero amar más que con el Corazón de Cristo.

OBEDIENCIA: El voto de obediencia es el "sí" pleno a la voluntad de Dios. Él obra en el alma la suprema liberación y la entrega totalmente a Dios. La obediencia lo abarca y comprende todo en una vida. *Ecce venio*: ¡Oh Padre!, heme aquí para cumplir tu voluntad.

A imitación de Jesucristo, ¿he entregado a Dios una obediencia sin reserva, sin demora, fiel hasta la menor jota o tilde y siempre por amor? La obediencia es la clave de la vida religiosa.

He de obedecer sin rodeos, sin discusión, sin condiciones, con arreglo a la fórmula de mi profesión religiosa. "Obediencia hasta la muerte", esto es, si es necesario, hasta morir.

PERFECCIÓN DEL AMOR: La santidad religiosa no consiste ni en la austeridad, ni en la fidelidad exterior a las observancias de la regla, ni en tal o cual práctica de devoción, sino en la aceptación alegre de la voluntad de Dios, por amor y con una sonrisa. Nosotros lo complicamos todo; en realidad no hay obstáculo alguno para el amor. El alma religiosa, libre de todo lo que no es Dios, puede consagrar todas sus fuerzas a amar. La ley evangélica del amor es el alma de la vida religiosa. La pequeña Teresa de Lisieux lo había comprendido perfectamente al tomar la divisa: "Mi vocación es el amor".

Yo tengo gracia de estado para transformar cada uno de mis actos, en actos de puro amor. ¡Cuántas veces he faltado! El puro amor es la adhesión total a la voluntad divina, manifestada en cada instante, ya por las órdenes de la obediencia, ya por los acontecimientos de la vida. Cada minuto que pasa debería hacerme adelantar en esta vida de amor.

TENDENCIA A LA PERFECCIÓN: La más fundamental de las leyes de la perfección religiosa es: la ascensión a las cumbres. La divisa de toda alma religiosa debiera ser: "Hacia las cimas". ¡*Excelsior*! Siempre más arriba, como los alpinistas. ¡Cuántas veces me he arrastrado en la mediocridad! ¡Cuántas veces he quedado encerrado en la vulgaridad de mis mezquinos horizontes! Quiero transformar desde ahora mis acciones más triviales en actos de puro amor. Quiero hacer de mi vida religiosa un himno de amor a la gloria de la Trinidad.

EXAMEN ANUAL

SOBRE LAS ETAPAS DE LA SANTIDAD

Los maestros espirituales distinguen habitualmente tres etapas hacia la santidad: la de los principiantes, la de los que progresan y la de los perfectos.

Cada uno de estos períodos se caracteriza por una actitud dominante. El esfuerzo principal de los principiantes consiste en la lucha contra el pecado y los afectos: esto es, la vía purgativa. Los proficientes tienden con todas sus fuerzas a la práctica de la virtud: es la vía iluminativa. En los perfectos, Dios lo es todo: es la vía unitiva.

LOS PRINCIPIANTES: Desde el principio, no tener como objetivo demasiado pronto la mística ni los éxtasis, sino reformar el carácter, corregir los defectos, evitar hacerse insoportable; en una palabra, convertirse. La ascética es la base de la mística y debe siempre acompañarla. Muchas almas permanecen imperfectas hasta el fin de su vida porque les ha faltado al principio una formación seria del carácter y una lucha sin cuartel contra todas las tendencias de su alma.

¿A dónde he llegado en esta obra de mi conversión? ¿No he descuidado con demasiada frecuencia la lucha contra mis defectos de carácter y el arrancar en mí, hasta las menores raíces del mal? He aquí por qué, después de tantos años de vida religiosa, debo constatar aún tantas debilidades que sólo se encuentran en los principiantes: una vanidad grosera y ridícula que me hace de una susceptibilidad insoportable; tendencia a la disipación y a charlar inútilmente; falta de energía ante el deber; caprichos y desfallecimientos; testarudez en mis ideas y un amor propio sutil que paraliza en mí la obra necesaria de las purificaciones divinas.

Con ocasión de este retiro anual, debo reconocer, si quiero ser leal, que he desperdiciado gran parte de mi vida religiosa. Quiero convertirme. Hoy empiezo de nuevo.

LOS QUE PROGRESAN: Muchas almas religiosas tienen una propensión generosa para alcanzar la perfección. Se ejercitan con fidelidad en la práctica de todas las virtudes. Pero, cuántas imperfecciones aún en estas almas generosas: brotes de carácter, rápidos pero lamentables; falta de reacciones sobrenaturales en las ocasiones que les contrarían; falta de constancia y de perseverancia en el esfuerzo; miedo al sacrificio; acaparamiento en provecho propio de las obras de apostolado; buscar constantemente la satisfacción del amor propio y de la sensibilidad; falta de olvido de sí mismo; y así se podría multiplicar la lista hasta el infinito. ¡Hay tal abismo entre el fervor de los que progresan y la verdadera santidad! San Juan de la Cruz lo observa con dolor: son muy raras las almas que se elevan hasta la cima de la perfección porque son muy pocas las que aceptan resueltamente seguir a Cristo “hasta el final”, esto es, hasta la Cruz. Yo quiero ser de este número. Dios todo, yo nada. Amén.

LOS PERFECTOS: Una sola alma que se consuma en la unión divina, da a la Trinidad de manera incomparable, mucha más gloria que una multitud de almas imperfectas. Sin embargo, Dios llama a todas las almas religiosas a la más alta perfección. Si no alcanzamos la cima de la santidad es por nuestra culpa. Dios nos prodiga gracias capaces de transformarnos rápidamente en la imagen de su Hijo. Reconozcámoslo con lealtad. Hemos desperdiciado una multitud de estas gracias divinas. Después de tantos años de vida religiosa, en lugar de seguir arrastrándonos por la vía purgativa e iluminativa, deberíamos estar hace tiempo consumados en la vía de la unión, entregados al Amor, no teniendo otro cuidado que el triunfo de la Iglesia y la gloria del Padre.

Este retiro anual es una suprema llamada a esta vida de unión; no tardemos más: Más tarde, demasiado tarde.

Sé que el amor puede aumentar en un alma hasta el infinito, porque es una participación de la Llama del Espíritu Santo, que brota en nosotros bajo la acción omnipotente del Amor eterno, y que nuestros actos de amor, cada vez más fervorosos, crean en nuestras almas nuevas capacidades de amar.

Resolución suprema: Fiel a la gracia de mi bautismo y de mi profesión religiosa, quiero, de ahora en adelante, tender a la más alta perfección del amor por la perfección del sacrificio y desaparecer para dejar todo el lugar a Dios.

Quiero hacer mío este hermoso programa de San Pablo: "No soy yo; es Cristo quien vive en mí"[13]. Así realizaré mi vocación eterna, empezada ya aquí en la tierra, de ser una alabanza de gloria a la Trinidad.

[13] Gal 2, 20

Apéndice:

ESQUEMA PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA[14]

A) ¿Me acerco al sacramento de la Penitencia con deseo sincero de purificación, de conversión, de renovación de vida y de una amistad más profunda con Dios? ¿O más bien lo considero como algo molesto que solo se recibe muy raramente?
B) ¿He olvidado o callado deliberadamente algún pecado grave en mis anteriores confesiones?
C) ¿He cumplido la penitencia? ¿He reparado las injusticias cometidas? ¿Me he esforzado por llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

A la luz de la palabra de Dios cada uno examina su vida.

"AMARAS AL SEÑOR, TU DIOS, CON TODO TU CORAZÓN"

1) ¿Está mi corazón dirigido hacia Dios, de tal manera que con verdad lo ame sobre todas las cosas, como un hijo a su padre, cumpliendo fielmente sus mandamientos? ¿O me he preocupado preferentemente por las cosas temporales? ¿Tengo pureza de intención en mis acciones?
2) ¿Es firme mi fe en Dios que nos ha hablado por medio de su Hijo? ¿He adherido con firmeza a la doctrina de la Iglesia? ¿Me he preocupado por adquirir la instrucción cristiana, escuchando la Palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando lo que atenta contra la fe? ¿He profesado siempre con valor y sin temor la fe en Dios y en la Iglesia? ¿Me he mostrado de buena gana como cristiano en la vida pública y privada?
3) ¿He hecho las oraciones en la mañana y en la noche? ¿Es mi oración un verdadero dialogo de la mente y del corazón con Dios, o solo un rito externo? ¿He ofrecido a Dios los trabajos, alegrías y sufrimientos? ¿He recurrido a Él en las tentaciones?
4) ¿Tengo reverencia y amor al nombre de Dios, o lo he ofendido con blasfemias, juramentos falsos e indebidos? ¿He faltado el respeto a la Santísima Virgen o a los santos?
5) ¿He honrado el día del Señor y las fiestas de la Iglesia, participando en los actos litúrgicos, sobre todo en la Misa, de una manera activa, piadosa y atenta? ¿He observado los preceptos de la confesión anual y de la comunión pascual?
6) ¿Tengo, tal vez, otros dioses, es decir, cosas que me preocupan o en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o la magia?

"AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS, COMO YO LOS HE AMADO"

1) ¿Tengo amor verdadero a mi prójimo, o he abusado de mis hermanos utilizándolos para mi provecho personal, o haciéndoles lo que no deseo para mi mismo? ¿He sido para ellos causa de escándalo grave con mis palabras y acciones?
2) ¿He contribuido al bien y a la alegría de los demás miembros de mi familia, mediante la paciencia y el amor sincero? ¿He sido obediente con mis padres, los he respetado y

[14] Nota del Editor: Este Apéndice no pertenece al original de "En silencio ante Dios". Sin embargo como Fr. M. –M Philipon OP pensó esta obra en primer lugar para consagrados de vida religiosa he juzgado conveniente agregarlo aquí ya que el examen de conciencia que ofrecemos en este apéndice tiene por destinatario a todo fiel. También algunas personas necesitarán como paso previo este apéndice para examinar sus conciencias en materia que el examen de Philipon no es explicito. Este "Esquema para el examen de conciencia" pertenece al "*Rituale Romanum*", *Ordo Paenitentiae, Editio typica*.

ayudado en sus necesidades espirituales y materiales? ¿Me he preocupado, como padre, por la educación cristiana de los hijos, y los he ayudado con el buen ejemplo y la autoridad paterna? ¿Como esposo o esposa, he sido fiel a mi cónyuge en mis deseos y en mis relaciones con los demás?
3) ¿He hecho participes de mis bienes a los que son más pobres que yo? ¿He hecho lo posible por defender a los oprimidos, socorrer a los necesitados, ayudar a los pobres? ¿O he despreciado al prójimo, especialmente a los pobres, los débiles, los ancianos, extranjeros, o los hombres de otras razas?
4) ¿Es mi vida un cumplimiento de la misión que he recibido al ser confirmado? ¿He participado en las obras de apostolado y de caridad de la Iglesia y en la vida de la Parroquia? ¿He prestado mi ayuda a la Iglesia en sus necesidades, y he orado por ellas, por la unidad de la Iglesia, por la evangelización de los pueblos, por el reino de la paz y la justicia?
5) ¿Me he preocupado por el bien y el progreso de la comunidad humana dentro de la cual vivo? ¿O solamente de mis ventajas personales? ¿He participado, según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, la honestidad de las costumbres, la concordia, la caridad, en la sociedad humana? ¿He cumplido los deberes cívicos? ¿He pagado los impuestos?
6) ¿He sido justo, responsable y honesto en mi trabajo u oficio, prestando con amor mi servicio a la sociedad? ¿He pagado a los obreros y a los que me sirven el justo salario? ¿He cumplido las promesas y contratos?
7) ¿He mostrado a las autoridades la obediencia y el respeto debidos?
8) ¿Si tengo algún cargo, o ejerzo autoridad, uso de ello para mi interés personal o en bien de los demás, en espíritu de servicio?
9) ¿He sido fiel y veraz? ¿O he perjudicado a los demás con palabras falsas, calumnias, detracciones, juicios temerarios, violaciones del secreto?
10) ¿He causado daño a la vida, la integridad física, la fama, la honra o los bienes de los demás? ¿Le hice algún daño? ¿He aconsejado o procurado el aborto? ¿He odiado al prójimo? ¿He tenido pleitos, enemistades, insultos o cóleras con los demás? ¿He rehusado culpablemente, por egoísmo, dar testimonio de la inocencia del prójimo?
11) ¿He robado o dañado, o deseado injusta o desordenadamente los bienes del prójimo? ¿He procurado restituir lo ajeno y reparar el daño?
12) ¿Si he padecido injurias, he estado dispuesto a la paz, por amor de Cristo, y a perdonar, o guardo odio y deseos de venganza?

"SED PERFECTOS COMO EL PADRE CELESTIAL"

1) ¿Cual es la orientación fundamental de mi vida? ¿Estoy animado por la esperanza de la vida eterna? ¿Me he esforzado por adelantar en la vida espiritual, por medio de la oración, la lectura de la palabra de Dios, la participación de los sacramentos y la mortificación? ¿He reprimido los vicios, las inclinaciones y pasiones malas, como son la envidia y la gula? ¿He sido soberbio y jactancioso, menospreciando a los demás y creyéndome superior a ellos? ¿He sido presumido delante de Dios? ¿He impuesto a los demás mi voluntad, sin respetar la libertad y los derechos ajenos?
2) ¿Que uso he hecho del tiempo, de las fuerzas y los dones que he recibido de Dios como *los talentos del Evangelio*? ¿He usado de estas cosas para buscar mi perfección o he sido ocioso y perezoso?

3) ¿He soportado con paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿Cómo he llevado en mi cuerpo la mortificación, para completar lo que falta a la pasión de Cristo? ¿He guardado la ley de la abstinencia y del ayuno?
4) ¿He guardado mis sentidos y todo mi cuerpo en pudor y castidad, como templo del Espíritu Santo destinado a la resurrección y a la gloria, y como señal del amor que Dios fiel tiene para con los hombres, señal que plenamente se manifiesta en el sacramento del Matrimonio? ¿He manchado mi cuerpo con la fornicación, la impureza, las palabras y pensamientos indignos, malos deseos o acciones? ¿Me he dejado arrastrar por el deleite? ¿He tenido lecturas o conversaciones o frecuentado espectáculos o diversos contrarios a la honestidad cristiana y humana? ¿He sido causa, por mi indecencia, de pecado en los demás? ¿He observado la ley moral en el uso del matrimonio?
5) ¿He actuado contra mi conciencia, por temor o hipocresía?
6) ¿He buscado siempre obrar con la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del Espíritu, o he sido esclavo de mis pasiones?

Nota del Editor: El sugestivo dibujo de la portada lo he modificado y titulado, “Cruzado penitente”. El original se encuentra en “www.wikipedia.org”, es posible que tenga un origen en la pérfida masonería ya que éste muestra una tercer figura entre la del monje y el militar, la de un albañil con un gran compas, símbolo de esta sociedad secreta formada en sus orígenes por albañiles. Siendo que ignoramos las intenciones del dibujante, también parece posible una lectura edificante del original, que la Iglesia, como en el Medioevo ocurría, tiene poder para regir a todos, al orden civil y militar, incluso a los infieles. Mis disculpas por usar algo aquí con un posible origen espurio.